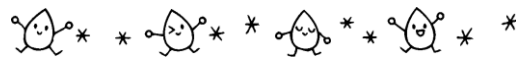
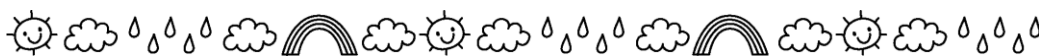


平成30年6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	牛乳、きゅうりス ティック	中華どんぶり、豆腐スープ(ねぎ)、春雨サラダ、 バナナ	米、〇グー、はるさめ、 〇グラニュー糖、〇 油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚 肉(もも)、なると、ハム(ロース)	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、たまね ぎ、たけのこ、きゅうり、ピーマン、カットわ かめ、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、揚げパン
2 土	マミー、人参ス ティック	肉味噌うどん、牛乳、豆腐ナゲット、ほうれん草 とえのき草の海苔和え、オレンジ	ゆでうどん、〇米、砂 糖、〇砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、〇味付きいなり、ソフト 豆腐、◎乳酸菌飲料	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、コーン缶、のり佃煮、 ◎にんじん	麦茶、おいなりさ ん
4 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、白菜スープ、酢豚、ブロッコリーの中華和 え、グレープフルーツ	米、〇ホットケーキ粉、 〇グラニュー糖、片栗 粉、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、〇 卵、〇バター、ハム(ロース)	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、も やし、にんじん、ピーマン、たけのこ、に ら、しいたけ、◎セロリー	牛乳、マドレーヌ
5 火	豆乳、きゅうりス ティック	バターロール、ベーコンとほうれん草のスープ、 タンドリーチキン、マカロニサラダ、すいか	ロールパン、〇米、マ カロニ、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、ハム(ロー ス)、〇かつお節、◎豆乳	すいか、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、◎きゅ うり	麦茶、しょうゆ焼 きおにぎり
6 水	牛乳、きゅうりス ティック	御飯、みそ汁(なす・油揚げ)、豚肉のしょうが焼 き、キャベツのお浸し、アメリカンチェリー	米、油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色辛みそ)、〇ご ま、油揚げ、かつお節	なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピー マン、さくらんぼ(国産)、にんじん、しょう が、◎きゅうり	牛乳、ごま団子
7 木	マミー、セロリス ティック	五目ラーメン、牛乳、揚げワンタン、カニかまサ ラダ、バナナ	ゆで中華めん、〇サン ドイッチパン、油、〇マ ヨネーズ、ごま油	牛乳、〇卵、かにかまぼこ、豚 肉(もも)、◎乳酸菌飲料	バナナ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、 コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、 ◎パセリ、◎セロリー	麦茶、卵サンド
8 金	牛乳、人参ス ティック	御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、たららの甘辛揚 げ、酢味噌和え、メロン	米、〇じゃがいも(冷 凍)、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、たら、えび、米 みそ(甘みそ)、油揚げ、〇ペー コン、ごま	メロン、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、 ◎たまねぎ、◎にんじん	牛乳、ベーコンポ テトパイ
9 土	豆乳、人参ス ティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、ポテトグラタン、 大根とホタテのサラダ、オレンジ	スパゲティ、マヨネー ズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱水 煮缶、◎豆乳	だいこん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、 トマトペースト、きゅうり、マッシュルーム、 ◎にんじん	麦茶、赤ちゃんの おしりパン
11 月	牛乳、セロリス ティック	枝豆ご飯、みそ汁(しめじ)、鶏の唐揚げ、きゅう りと人参の昆布和え、グレープフルーツ	米、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、卵	グレープフルーツ、きゅうり、しめじ、えの きたけ、えだまめ、ねぎ、にんじん、塩こ んぶ、しょうが、にんにく、◎セロリー	牛乳、原宿ドッグ
12 火	マミー、きゅうり スティック	あんかけ焼きそば、牛乳、ミニコロッケ、三色ナ ムル、すいか	蒸し中華めん、〇糸こ んにやく、〇めし、片栗粉、 三温糖、ごま油、油、〇油	牛乳、豚肉(ばら)、ハム(ロース)、 〇油揚げ、えび(むき身)、いか、◎乳 酸菌飲料	すいか、もやし、キャベツ、ほうれんそう、 ◎にんじん、にんじん、〇ごぼう、さやえ んどう、◎きゅうり	麦茶、ぼっかけ (福井県)
13 水	牛乳、人参ス ティック	御飯、なめこ汁、卵焼き(五目)、コーンスローサ ラダ、アメリカンチェリー	米、〇ホットケーキ粉、 〇メープルシロップ、コーン スロッドレッシング、 油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、鶏ひき 肉、〇卵、〇バター	キャベツ、にんじん、なめこ(ゆで)、さくら んぼ(国産)、コーン缶、ねぎ、ごぼう、い んげん、◎にんじん	牛乳、マーブル ケーキ
14 木	豆乳、セロリス ティック	クロワッサン、レタススープ、ポークビーンズ、ブ ロッコリーサラダ、パイナップル	クロワッサン(卵なし)、 じゃがいも(冷凍)、〇砂 糖、マヨネーズ、砂糖、油	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩 ロース)、大豆(ゆで)、ハム (ロース)、ベーコン、バター、◎	パイナップル、〇バナナ、たまねぎ、レタス、 〇もも缶、〇みかん缶、ホールトマト缶詰、にん じん、えのきたけ、マッシュルーム、◎セロリー	麦茶、フルーツ ヨーグルト
15 金	牛乳、きゅうりス ティック	御飯、豚汁、あじのかば焼き、納豆和え、メロン	米、糸こんにやく、〇ビー フン、さいとも(冷凍)、油、 片栗粉、砂糖、〇油、 〇砂糖	◎牛乳、あじ、〇豚ひき肉、木綿 豆腐、納豆、豚肉(ばら)、白み そ、油揚げ	メロン、ほうれんそう(冷凍)、◎キャベ ツ、だいこん、ねぎ、にんじん、〇ピーマ ン、はつかだいこん、◎にんじん、〇しい たけ	麦茶、五目ビー フン
16 土	マミー、人参ス ティック	焼きうどん、牛乳、ウインナー、おくらとかまぼ この海苔和え、オレンジ	ゆでうどん、油、砂糖	牛乳、無添加ウインナー、豚肉 (ばら)、かまぼこ、なると、かつ お節、◎乳酸菌飲料、かつお節	オレンジ、キャベツ、オクラ、ねぎ、にん じん、焼きのり、◎にんじん	麦茶、菜飯おにぎ り
18 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、白菜スープ、酢豚、ブロッコリーの中華和 え、グレープフルーツ	米、〇ホットケーキ粉、 〇グラニュー糖、片栗 粉、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、 〇卵、〇バター、ハム(ロース)	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、も やし、にんじん、ピーマン、たけのこ、に ら、しいたけ、◎セロリー	牛乳、マドレーヌ
19 火	豆乳、きゅうりス ティック	バターロール、ベーコンとほうれん草のスープ、 タンドリーチキン、マカロニサラダ、すいか	ロールパン、〇米、マ カロニ、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、ハム(ロー ス)、〇かつお節、◎豆乳	すいか、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、◎きゅ うり	麦茶、しょうゆ焼 きおにぎり
20 水	牛乳、きゅうりス ティック	御飯、みそ汁(なす・油揚げ)、豚肉のしょうが焼 き、キャベツのお浸し、アメリカンチェリー	米、油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色辛みそ)、〇ご ま、油揚げ、かつお節	なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピー マン、さくらんぼ(国産)、にんじん、しょう が、◎きゅうり	牛乳、ごま団子
21 木	マミー、セロリス ティック	五目ラーメン、牛乳、揚げワンタン、カニかまサ ラダ、バナナ	ゆで中華めん、〇サン ドイッチパン、油、〇マ ヨネーズ、ごま油	牛乳、〇卵、かにかまぼこ、豚 肉(もも)、◎乳酸菌飲料	バナナ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、 コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、 ◎パセリ、◎セロリー	麦茶、卵サンド
22 金	豆乳、きゅうりス ティック	キーマカレー、牛乳、えびフライ、イタリアンサラ ダ、パイナップル	セパレードレッシング グ、パン粉、油、小麦 粉	牛乳、豚ひき肉、えび、卵、チー ズ、◎豆乳	パイナップル、たまねぎ、ミニトマト、黄ピー マン、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷 凍)、トマトピューレ、にんにく、しょうが、◎きゅ うり	麦茶、フルーツパ フェ
23 土	牛乳、人参ス ティック	ふわふわ丼、みそ汁(もやし・わかめ)、パリパリ サラダ、オレンジ	米、〇食パン(8枚切り1/2 カット)、春巻きの皮、焼 ふ、三温糖、〇マヨネー ズ	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、白みそ、 かにかまぼこ、〇しらす干し、 〇粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、干 しいたけ、カットわかめ、〇刻みのり、 ◎にんじん	麦茶、じゃこトース ト
25 月	牛乳、セロリス ティック	枝豆ご飯、みそ汁(しめじ)、鶏の唐揚げ、きゅう りと人参の昆布和え、グレープフルーツ	米、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、卵	グレープフルーツ、きゅうり、しめじ、えの きたけ、えだまめ、ねぎ、にんじん、塩こ んぶ、しょうが、にんにく、◎セロリー	牛乳、原宿ドッグ
26 火	マミー、きゅうり スティック	あんかけ焼きそば、牛乳、ミニコロッケ、三色ナ ムル、すいか	蒸し中華めん、〇糸こ んにやく、〇めし、片栗粉、 三温糖、ごま油、 油、〇油	牛乳、豚肉(ばら)、ハム(ロー ス)、〇油揚げ、えび(むき身)、 いか、◎乳酸菌飲料	すいか、もやし、キャベツ、ほうれんそう、 ◎にんじん、にんじん、〇ごぼう、さやえ んどう、◎きゅうり	麦茶、ぼっかけ (福井県)
27 水	牛乳、人参ス ティック	御飯、なめこ汁、卵焼き(五目)、コーンスローサ ラダ、アメリカンチェリー	米、〇ホットケーキ粉、 〇メープルシロップ、コーン スロッドレッシング、 油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、鶏ひき 肉、〇卵、〇バター	キャベツ、にんじん、なめこ(ゆで)、さくら んぼ(国産)、コーン缶、ねぎ、ごぼう、い んげん、◎にんじん	牛乳、マーブル ケーキ
28 木	豆乳、セロリス ティック	クロワッサン、レタススープ、ポークビーンズ、ブ ロッコリーサラダ、パイナップル	クロワッサン(卵なし)、 じゃがいも(冷凍)、〇砂 糖、マヨネーズ、砂糖、油	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩 ロース)、大豆(ゆで)、ハム (ロース)、ベーコン、バター、◎	パイナップル、〇バナナ、たまねぎ、レタス、 〇もも缶、〇みかん缶、ホールトマト缶詰、にん じん、えのきたけ、マッシュルーム、◎セロリー	麦茶、フルーツ ヨーグルト
29 金	牛乳、きゅうりス ティック	御飯、豚汁、あじのかば焼き、納豆和え、メロン	米、糸こんにやく、〇ビー フン、さいとも(冷凍)、油、 片栗粉、砂糖、〇油、 〇砂糖	◎牛乳、あじ、〇豚ひき肉、木綿 豆腐、納豆、豚肉(ばら)、白み そ、油揚げ	メロン、ほうれんそう(冷凍)、◎キャベ ツ、だいこん、ねぎ、にんじん、〇ピーマ ン、はつかだいこん、◎にんじん、〇しい たけ、◎きゅうり	麦茶、五目ビー フン
30 土	マミー、人参ス ティック	焼き鳥丼、みそ汁(あおさ・小ねぎ)、白菜のごま 和え、オレンジ	米、砂糖	鶏もも肉、すりごま、◎乳酸菌飲 料	はくさい、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、にん じん、万能ねぎ、みつば、あおさ、◎にん じん	麦茶、ミニたい焼 き



☆ 一日の平均給与量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	549kcal	21.7g	19.1g	188mg	2.2mg	211μg	0.39mg	0.37mg	36mg
3歳未満児	475kcal	19.1g	16.7g	209mg	1.9mg	205μg	0.33mg	0.37mg	29mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

